



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Hábitos alimentarios en relación con la actividad física y cardiovascular
en Docentes de la Institución Educativa N° 81007 - “Modelo”
de Trujillo. Agosto – Octubre, 2014

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN

AUTOR:

Pérez Vásquez, Carlos

ASESORES:

Mg. Rodríguez Hidalgo, Lilia

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Nutrición y Deporte

TRUJILLO – PERÚ
2014

RESUMEN

La presente tesis se realizó con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física y cardiovascular en docentes de la Institución Educativa N° 81007 “Modelo” de Trujillo. Se aplicó un diseño no experimental, correlacional. Se trabajó con 79 docentes, 24 de sexo masculino y 55 de sexo femenino. Los hábitos alimentarios se evaluaron mediante el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos; la actividad física mediante la encuesta internacional de actividad física IPAQ; y la actividad cardiovascular se evaluó a través de la medición de la presión arterial y frecuencia cardiaca. Se observó que la mayoría de docentes (63.3 %) presentan hábitos alimentarios regulares, el 78.5%, realizan actividad física moderada y el 100% presenta actividad cardiovascular normal. Al evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física mediante la prueba chi cuadrado se obtuvo un valor p de 0.620, que indica independencia estadística entre las variables. Al evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad cardiovascular mediante la prueba chi cuadrado se obtuvo un valor p de 0.017, lo que nos lleva a concluir que existe relación significativa entre hábitos alimentarios y la actividad cardiovascular.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, actividad física, actividad cardiovascular

ABSTRACT

The present thesis was realized by the target to determine the relation between the food habits and the physical and cardiovascular activity in teachers of the Educational Institution N° 81007 "Modelo" of Trujillo. Not experimental correlacional design was applied. It was worked with 79 teachers, 24 of masculine sex and 55 of feminine sex. The food habits were evaluated by means of the questionnaire of frequency of food consumption; the physical activity by means of the international survey of physical activity IPAQ; and the cardiovascular activity was evaluated across the measurement of the blood pressure and cardiac frequency. It was observed that most of teachers (63. 3 %) present regular food habits, 78. 5 %, they realize moderate physical activity and 100 % presents normal cardiovascular activity. On having evaluated the relation between the food habits and the physical activity by means of the test chi square obtained a value p of 0. 620, which statistical independence indicates between the variables. On having evaluated the relation between the food habits and the cardiovascular activity by means of the test chi square obtained a value p of 0. 017, what leads us to concluding that significant relation exists between food habits and the cardiovascular activity.

Key words: Eating habits, physical activity, cardiovascular activity.